

NON AFFONDARE NELLO STRESS ! A POCHI CHILOMETRI DA TORINO PUOI TROVARE



UN ARTICOLATO PERCORSO DI RIEQUILIBRIO ENERGETICO PER IL TUO BENESSERE PSICOFISICO

Incontri di quattro/otto ore, organizzati su una mattina o una giornata, da frequentare singolarmente o in sequenza, orientati a fornire indicazioni e tecniche utili al rilassamento ed al riequilibrio energetico.

In uno spazio immerso nella natura, che offre anche la possibilità di vitto e alloggio, per un piacevole momento di una vacanza rilassante nella splendida cornice montana a due passi Torino.

I cinque riti tibetani	<i>(durata 4 ore - 30€)</i>
L'arte del rilassamento e della calma	<i>(durata 4 ore - 30€)</i>
Poesiando – Laboratorio di poesia attiva	<i>(durata 8 ore - 50€)</i>
Corso base di Tuina (Massaggio Tradizionale Cinese) per l'auto-trattamento	<i>(durata 8 ore - 50€)</i>
Notte di sogni – Esercizi di avvicinamento alla meditazione	<i>(durata 8 ore - 50€)</i>
Teatro del cuore – Favolgiocando (per bambini)	<i>(durata 4 ore - 30€)</i>
Introduzione allo yoga (per adulti)	<i>(durata 3 ore - 30€)</i>
Lo yoga e il mondo degli animali (yoga per bambini)	<i>(durata 2 ore – 25€)</i>

*Nel costo dei corsi della durata di 8 ore è compreso il pasto (vedi programma del singolo corso);
Nel costo del corso “Favolgiocando” è compresa la merenda.*

*Non compreso nel prezzo dei corsi è possibile il pernottamento o la formula week end
da concordarsi con la direzione del campeggio*